

## СТРАТЕГІЇ ПСИХОЗАХИСНОЇ ПОВЕДІНКИ ПЕДАГОГІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

**О.В.Пономаренко,**

кандидат педагогічних наук, доцент  
декан факультету соціальної педагогіки та психології  
Запорізького національного університету

*Вивчаються стратегії психозахисної поведінки педагогів, їх взаємозв'язок із рівнем емоційного вигорання й визначення на основі цієї співзалежності типів педагогів. Виявлені й описані типи педагогів із різним рівнем емоційного вигорання та стратегіями захисної поведінки у складних професійних ситуаціях.*

**Ключові слова:** стратегії психозахисної поведінки, типи педагогів, копінг-стратегії, психологічні захисти, іронія, вигорання.

*Изучаются стратегии психозащитного поведения педагогов, их взаимосвязь с уровнем эмоционального выгорания и выделение на основе данной созависимости типов педагогов. Выявлены и описаны типы педагогов с разным уровнем эмоционального выгорания и стратегиями защитного поведения в трудных профессиональных ситуациях.*

**Ключевые слова:** стратегии психозащитного поведения, типы педагогов, копинг-стратегии, психологические защиты, ирония, выгорание.

Сучасна система освіти диктує нові й більш високі вимоги до педагогів, до успішності їх професійної діяльності, провокуючи тим самим виникнення в них стресових ситуацій. Як будь-яка інша особистість, кожен із педагогів володіє індивідуальним комплексом способів реагування й подолання труднощів у професійних ситуаціях і, водночас, має схильність до синдрому емоційного вигорання.

Виникає проблема вивчення стратегій захисної поведінки та рівнів емоційного вигорання педагогів, також ставиться питання про типологізацію отриманих взаємозв'язків. Типології в емпіричному дослідженні відведений окремий напрям. Виділення типів педагогів на основі встановлених взаємозв'язків таких стратегій і рівнів дозволить говорити про те, які зі способів захисної поведінки педагогів підлягають коректуванню й додатковому розвитку, прогнозувати ступінь вигорання педагога при тенденції використання того або іншого механізму психологічного захисту. Грамотне застосування стратегій захисної поведінки, а саме: конструктивних способів подолання, знизить схильність педагогів до синдрому емоційного вигорання, а отже, збереже успішність їх професійної діяльності.

Метою дослідження було виявлення, позначення й опис типів педагогів на базі взаємозв'язку копінг-стратегій, механізмів психологічного захисту, іронічних тенденцій особистості й рівня емоційного вигорання педагогів.

У психологічній літературі детально охарактеризовані стратегії копінг-поведінки [2; 4; 12; 13; 14]. Згідно з думкою С. К. Нартової-Бочавер, копінг – це індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, значущості в житті людини та її психологічними можливостями [12, с. 125]. Іронія як предмет вивчення зарубіжних і вітчизняних авторів розглядається в роботах З. Фрейда [17], Е. Фромма [18], А. Адлера [1], А.Н. Лука [10], Е.І. Киршбаум і А.І. Єремєєвої [8], Н.В. Жутікової [6], С.Л. Рубінштейна [13]. У нашому дослідженні іронія розглядається як особливий механізм психологічного захисту [8].

Ми застосовували такий діагностичний інструментарій: методику Дж. Амірхана «Індикатор копінг-стратегій»; адаптований Н.О. Сиротою та В.М. Ялтонським варіант створеного в 1990 році Дж. Амірханом опитувальника самооцінки «The Coping Strategy Indicator» («CSI») [19]; методику діагностики механізмів психологічного захисту Келлермана – Плутчека – Конте («Індекс життєвого стилю» в адаптації Л.І. Вассермана, О.Ф. Єришева, О.Б. Клубової та ін.); авторський тест-опитувальник «Іронічні тенденції особистості» [9]; методику МВІ (варіант для педагогів та вчителів), розроблену К. Маслак і С. Джексона в адаптації Н.Є. Водоп'янової [6].

У зв'язку з тим, що особливості стратегій психозахисної поведінки, які існують тільки в межах певного типу, при сукупному (загальному) аналізі можуть не виявитися, була використана

процедура типологізації, заснована на кластерному аналізі. Кластерний аналіз – описова процедура, він не дозволяє зробити статистичних висновків, але дає можливість вивчити структуру сукупності. Порівняння груп проводилося за допомогою шкал представлених тестів.

Таблиця 1

**Середні арифметичні показники психологічних характеристик  
у кластерах педагогів**

Психологічний показник	Туп		
	1	2	3
Заперечення	26,62	34,67	62,71
Придушення	13,46	21,07	23,43
Регресія	21,77	39,07	17
Компенсація	26,15	31,33	24,29
Проекція	30,08	64,8	35,14
Заміщення	15,38	29,67	11
Інтелектуалізація	28,31	44,93	51,29
Реактивні утворення	17,69	48	37,14
Ігрова іронія	28,77	30,2	30,57
Негативна іронія	24,23	29,2	30,86
Самоіронія	39,62	33,6	56,43
Загальний бал іронічних тенденцій особистості	29,69	30,67	36,14
Вирішення проблеми	70,92	73	82,86
Пошук соціальної підтримки	64,46	67	77,71
Уникнення проблеми	50,62	50,47	49,86
Емоційне виснаження	38,54	44,4	24,57
Деперсоналізація	24,77	33,07	22,29
Редукція персональних досягнень	66,69	69,33	80,86

До першого типу відносяться 15 педагогів віком від 24 до 57 років зі стажем роботи від 2 до 37 років. У середньому вік педагогів склав 40 років, а стаж педагогічної діяльності – 19 років. На головне місце тут виходять копінг-стратегії, а саме: показники за шкалами «вирішення проблем» і «пошук соціальної підтримки». Серед механізмів психологічного захисту в цій групі виділяється проекція, причому з великим відривом від інших. У цілому до цього кластера увійшли педагоги, які у своїй поведінці використовують переважно копінг-стратегії, а серед механізмів психологічного захисту – проекцію.

Другий тип склали 13 педагогів віком від 23 до 55 років зі стажем роботи від 1 до 30 років. У середньому вік педагогів – 40 років, а педагогічний стаж – 17 років. Цю групу педагогів характеризує високий рівень розвитку показників за шкалами копінг-стратегій «вирішення проблем» і «пошук соціальної підтримки». Найнижчі показники типу дають нам шкали механізмів психологічного захисту. Із них найбільш розвинений – механізм проекції. Можна відзначити, що для педагогів цього кластера більше властиві копінг-стратегії, ніж механізми психологічного захисту. Причому всі стратегії поведінки подолання (вирішення проблем, пошук соціальної підтримки, уникнення проблем) мають високі показники.

До третього типу педагогів відносяться 7 педагогів віком від 33 до 50 років зі стажем роботи від 8 до 30 років. У середньому їх вік – 42 роки, а педагогічний стаж – 19 років. У вказаній сукупності досліджуваних провідне місце займають, як і в інших кластерах, копінг-стратегії «вирішення проблем» і «пошук соціальної підтримки». Серед механізмів психологічного захисту лідирують заперечення й інтелектуалізація. Також варто відзначити ще один із механізмів захисту психіки – самоіронію.

Загалом у цьому кластері педагоги переважно вибирають свідомі способи подолання важких для себе ситуацій, прагнуть вирішувати проблеми, визнаючи їх, оцінюючи свої психічні можливості й надаючи перевагу захисному механізму самоіронії для зняття напруги в різних ситуаціях. Але, удаючись до несвідомих способів реагування, вони переважно використовують заперечення, що дозволяє не визнавати існування неприємної ситуації, конфлікту; або процес інтелектуалізації, щоб зняти з себе відповідальність за помилку. Аналізуючи отримані показники, можна сказати, що педагоги цієї групи в складних ситуаціях можуть поводитись по-різному, застосовуючи або стратегії поведінки подолання, свідомого вирішення конфліктних ситуацій, або

механізми психологічного захисту, які дають можливість позбавитися від напруги, при цьому залишивши проблему невирішеною. Педагоги такого типу демонструють найнижчі показники зі всіх трьох типів за емоційним виснаженням, що пояснює їх завищені показники за механізмами психологічного захисту.

Для визначення відмінностей між типами педагогів ми використовували непараметричний метод порівняння вибірок за U-критерієм Манна – Уїтні (табл. 2).

Таблиця 2

**Відмінності в розподілі психологічних показників за U-критерієм Манна – Уїтні між типами педагогів**

Психологічний показник	Тип		
	1	2	3
Заперечення	3,5	7	-
Придушення	-	-	52,5
Регресія	-	9	43,5
Компенсація	-	-	-
Проекція	-	10	6
Заміщення	-	13	42,5
Інтелектуалізація	7,5	-	28
Реактивні утворення	18	-	9
Ігрова іронія	-	-	-
Негативна іронія	-	-	-
Самоіронія	-	6	-
Загальний бал іронічних тенденцій особистості	-	-	-
Вирішення проблеми	20	-	-
Пошук соціальної підтримки	-	-	-
Уникнення проблеми	-	-	-
Емоційне виснаження	12,5	13	-
Деперсоналізація	-	-	-
Редукція персональних досягнень	10	16,5	-

З урахуванням значущих відмінностей представлених ознак за U-критерієм Манна – Уїтні розглянемо особливості розвитку кожного показника цих типів педагогів.

Для представників першого типу педагогів характерні найбільш низькі результати за такими психологічними показниками: заперечення (M = 26,62); придушення (M = 13,46); проекція (M = 30,08); інтелектуалізація (M = 28,31); реактивні утворення (M = 17,69); вирішення проблем (M = 70,92). Високими є значення за рівнем редукції персональних досягнень (M = 66,69).

Таким чином, указаний тип педагогів характеризується низьким рівнем розвитку як конструктивних способів поведінки, так і неконструктивних, незрілих (слабке емоційне реагування на важкі професійні ситуації, спрямованість на вирішення, подолання стресових ситуацій). При цьому переважає високий рівень редукції персональних досягнень, що, як правило, виявляється в тенденції до негативного оцінювання себе як особистості, своїх професійних досягнень і цінностей, у заниженій самооцінці, обмеженні власних можливостей, обов'язків по відношенню до інших, знятті з себе відповідальності й перекладанні її на інших [4]. Отже, цей тип педагогів може бути названий відчужено-зредукованим.

Для представників другого типу педагогів характерні такі найбільш високі показники: регресія (M = 39,07); проекція (M = 64,8); заміщення (M = 29,67); реактивні утворення (M = 48); емоційне виснаження (M = 44,4). Низьким є рівень показника самоіронії (M = 33,6).

Цей тип педагогів характеризується частим застосуванням захисних реакцій конструктивного типу й більш яскраво вираженими незрілими зразками захисної поведінки. Слабо використовується самозахист конструктивного типу у вигляді самоіронії, коли зняття напруження відбувається за допомогою критичного ставлення до власної особистості. Усе це призводить до сильного емоційного виснаження. Чим емоційніше реагує педагог на важко вирішувані ситуації, тим швидше настає в нього синдром емоційного вигорання. Цей тип охарактеризований нами як емоційно-виснажений.

Найвищі психологічні показники для третього типу: заперечення (M = 62,71); інтелектуалізація (M = 51,29); реактивні утворення (M = 37,14); самоіронія (M = 56,43); вирішення проблем (M = 82,86); пошук соціальної підтримки (M = 77,71).

Низькі показники: емоційне виснаження (M = 24,57); редукція персональних досягнень (M = 80,86).

Такі педагоги застосовують у своїй поведінці захисти саме високого порядку, зокрема стратегії поведінки подолання, унаслідок чого відбувається менша витрата емоційних ресурсів і збереження психічної рівноваги. На це вказує низький рівень синдрому емоційного вигорання педагогів цього типу. На основі вищевикладеного ми можемо назвати його конструктивно-стабільним.

Можна констатувати, що інтертипічні відмінності виявляються в більшості психологічних показників усіх трьох типів педагогів.

Таким чином, у статті представлені типи педагогів, які характеризуються різними психозахисними стратегіями.

Типологічний підхід дає можливість для адекватнішого визначення предмету вивчення, яким виступає цілісна організація певних рис або властивостей особистості, що обумовлює специфічність і стійкість її психічних феноменів, а це, у свою чергу, дозволяє глибше проникнути в природу досліджуваного явища.

Кожен момент свого життя людина перебуває у конкретній життєвій ситуації, зовнішній чи внутрішній. Межа емоційного напруження визначається, з одного боку, історією його життєвого шляху, його індивідуальною біографією, а з іншого боку, сукупністю безпосередніх стійких об'єктивних та суб'єктивних умов його життєдіяльності в даний конкретний період часу. Зрозуміти особистість поза ситуацією досить складно, оскільки зв'язок, що існує між людиною та ситуацією її існування, є нерозривним.[3]

Завдяки кластерному аналізу виявлені й описані три типи педагогів із різними стратегіями психозахисної поведінки.

Відчужено-зредукований тип педагогів рідко використовує як конструктивні способи поведінки, так і неконструктивні, незрілі, тобто має низький рівень емоційного реагування на складні професійні ситуації, слабку спрямованість на вирішення, подолання стресових ситуацій. Для таких педагогів звичайним є негативне оцінювання себе як фахівця та зниження мотивації професійної діяльності.

Емоційно-виснажений тип характеризується високими показниками за захисними реакціями: застосовується не тільки їх конструктивний тип, але й більш яскраво виражені незрілі зразки. Критичне ставлення до самого себе, невміння самоіронізувати приводить до подальшого розвитку синдрому вигорання.

Конструктивно-стабільному типу педагогів властиві захисти високого порядку, зокрема стратегії поведінки подолання, що блокують розвиток синдрому вигорання.

Щоб мінімізувати вплив стресових ситуацій, процесу емоційного вигорання на психіку педагогів, отримані результати досліджень будуть використані в розробці комплексу психопрофілактичних і психокорекційних вправ, ігор, у програмах, спрямованих на розвиток конструктивних способів психозахисної поведінки. У цьому й полягає практична значущість нашого дослідження.

## Література

1. Адлер А. Понять природу человека / А. Адлер. – СПб., 2000. – 235 с.
2. Анциферова П.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / П.И. Анциферова // Психологический журнал., 1994. – Т. 15. – №1., С. 3-19.
3. Бурлачук Л.Ф. Психология жизненных ситуаций / Л.Ф. Бурлачук, Е.Ю. Коржова. – М., 1998. – 262 с.
4. Василюк Ф. Психология переживания / Ф. Василюк. – М., 1994. – 243 с.
5. Водопьянова Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб., 2005. – 312 с.
6. Жутикова Н.В. Психологические уроки обыденной жизни: беседы психолога: книга для учителей и родителей / Н.В. Жутикова. М., 1990. – 149 с.

7. Камынина И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. ... канд. психол. Наук / И.В. Камынина. Хабаровск, 2008. – 18 с.
8. Киршбаум Э.И. Психологическая защита / Э.И. Киршбаум, А.И. Еремеева. – М., 2000. – 156 с.
9. Кузяева Ю.М. Психологические механизмы ироничных тенденций личности: выпускная квалификационная работа / Ю.М. Кузяева. – Ижевск, 2005. – 89 с.
10. Лук А.Н. Эмоции и личность / А.Н. Лук. – М., 1982. – 213 с.
11. Мерзлякова Д.Р. Влияние профессионального «выгорания» педагога на личностные характеристики и успешность учебной деятельности младшего школьника: дис.... канд. психол. наук / Д.Р. Мерзляков. – Ижевск, 2006. – 235 с.
12. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал, 1997. – Т. 18. – №5. – С. 20-30.
13. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Наука, 1989. – 342 с.
14. Сибгатуллина И.Ф., Особенности копинг-поведения в реализации интеллектуальной деятельности субъектами высшей школы / И.Ф. Сибгатуллина, Л.В. Апакова, Л.Д. Зайцева // Прикладная психология, 2002. – № 5-6. – С. 105.
15. Тышкова М. Исследование устойчивости детей и подростков в трудных ситуациях / М.Тышкова // Вопросы психологии. 1987. – №1. – С. 27—34.
16. Фепшкин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фепшкин, Е.Б. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М, 2002. – 193 с.
17. Фрейд З. Остроумие и его отношение к бессознательному / З. Фрейд. – СПб., 2000. – 340 с.
18. Фромм Э. Психоанализ и этика / Э. Фромм. - М.: «Наука», 1998. – 312 с.
19. Amirkhan J.H. Factor analitically drived measure of coping: the strategy indicator // J. of Personality and Social Psychology. 1990. V. 59. P. 1066-1074. URL: <http://hghltd.yandex.net/yandbtm?url>
20. Maslach C., Jackson S. MBI: Maslach Burnout Inventory: manual research edition. California, 1986.